



UNIVERSITAS
KRISTEN
MARANATHA

HUMANITAS

JURNAL PSIKOLOGI

Volume 2, Nomor 1, April 2015



**Studi Deskriptif mengenai
Parasocial Relationship (PSR)
pada Penggemar Super Junior
(ELF) Berusia 11-20 Tahun di
Kota Bandung**
1 - 12

Elisabet B. Helena,
Eveline Sarintohe,
Fundianto

**Perancangan dan Uji Coba
Modul Pelatihan Orientasi Masa
Depan dalam *Domain Higher
Education* pada Siswa Kelas XI
SMA "X" Bandung**
13 - 28

Linda,
Jane Savitri

***Teacher Self-Efficacy* dan Komitmen
Organisasi pada Guru TK dan SD di
Sekolah Nasional Plus Kota Bandung
(Penelitian ini dilakukan pada sekolah
yang menekankan penguasaan 3
bahasa, yaitu bahasa Indonesia,
bahasa Inggris dan bahasa Mandarin)**
29 - 46

Maria Yuni Megarini Cahyono

**Hubungan Dukungan Suami dengan
State Anxiety pada Wanita Hamil
Primigravida Trimester Ketiga di RSIA
"X" Kota Bandung**
47 - 64

Ira Adelina,
Ratna Indirani Savitri

**Modul Pelatihan Academic
Self-Efficacy dalam Presentasi dan
Public Speaking**
65 - 76

Juliati Ardhi Santoso

**Studi Deskriptif the Five-Factor Model
of Personality pada Remaja Usia 15 - 18
Tahun (Studi pada siswa SMA "X"
Bandung dan mahasiswa semester II
Universitas "Y" Bandung)**
77 - 90

O. Irene Prameswari Edwina

DAFTAR ISI

Studi Deskriptif mengenai <i>Parasocial Relationship</i> (PSR) pada Penggemar Super Junior (ELF) Berusia 11-20 Tahun di Kota Bandung <i>Elisabet B. Helena, Eveline Sarintohe, dan Fundianto</i>	1 - 12
Perancangan dan Uji Coba Modul Pelatihan Orientasi Masa Depan dalam Domain <i>Higher Education</i> pada Siswa Kelas XI SMA "X" Bandung <i>Linda dan Jane Savitri</i>	13 - 28
<i>Teacher Self-Efficacy</i> dan Komitmen Organisasi pada Guru TK dan SD di Sekolah Nasional <i>Plus</i> Kota Bandung (Penelitian ini dilakukan pada sekolah yang menekankan penguasaan 3 bahasa, yaitu bahasa Indonesia, bahasa Inggris dan bahasa Mandarin) <i>Maria Yuni Megarini Cahyono</i>	29 - 46
Hubungan Dukungan Suami dengan <i>State Anxiety</i> pada Wanita Hamil <i>Primigravida</i> Trimester Ketiga di RSIA "X" Kota Bandung <i>Ira Adelina dan Ratna Indirani Savitri</i>	47 - 64
Modul Pelatihan <i>Academic Self-Efficacy</i> dalam Presentasi dan <i>Public Speaking</i> <i>Juliati Ardhi Santoso</i>	65 - 76
Studi Deskriptif <i>the Five-Factor Model of Personality</i> pada Remaja Usia 15 – 18 Tahun (Studi pada siswa SMA "X" Bandung dan mahasiswa semester II Universitas "Y" Bandung) <i>O. Irene Prameswari Edwina</i>	77 - 90

Juliati Ardhi Santoso

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung

Abstract

This article is intended to explain the development of the self-efficacy degree of the students at Maranatha Christian University, Bandung in giving presentation and public speaking. The reasoning that encompasses this study was the various problems that come from the lack of the self efficacy on the students when they have to do a public speaking in class. The training itself was an intended efforts to strengthen cognition and affection aspects of the students, based on Bandura's (2002) theory of Academic Self Efficacy. Previously, this training module has been tried out on the students of the Faculty of Psychology, Maranatha Christian University. The result that comes from that try out: after participating in Academic Self Efficacy training, the degree of the student's self efficacy has risen on the majority of the training participant. Academic Self Efficacy training encouraged the participant to integrate their experience, to know, and understand their mastery experience, vicarious experience, verbal persuasion, and psychological and effective states aspects. This process leads to the development of the self efficacy of the student participant. The rise of the self efficacy degree was identified on the development of the choice, efforts, persistence, and psychological and affective states aspect of the students. Based on the data from that training, this article advises that ASE (Academic Self-Efficacy) training is used in other Faculty to increase the self-efficacy degree of their students to make them excel more in giving presentation and public speaking.

Keywords: *academic self-efficacy, self-efficacy*

I. Pendahuluan

Perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan formal yang menjadi bagian dari sistem pendidikan nasional dan mempunyai tujuan untuk menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik dan profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan serta mengupayakan kemampuan akademik di masyarakat. Dengan demikian pendidikan diharapkan mempunyai upaya yang dinamis untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik adalah melalui kegiatan pengajaran, bimbingan dan atau latihan sehingga mereka belajar untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki, memperkaya khasanah pengetahuan serta meningkatkan kualifikasi profesionalnya sesuai dengan bidangnya masing masing. Dalam hal

ini mahasiswa ditempatkan sebagai subyek pendidikan yang menduduki posisi sentral dalam kegiatan belajar.

Belajar merupakan suatu aktifitas mental yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang akan menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan sikap. Perubahan ini relatif menetap dan memberikan dampak terhadap para mahasiswa. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa belajar merupakan suatu proses panjang yang akan dihadapi oleh para mahasiswa.

Sejalan dengan upaya peningkatan mutu pendidikan kiranya perlu diperhatikan masalah pencapaian prestasi belajar mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki potensi tinggi tentunya memiliki peluang yang lebih besar untuk mencapai prestasi belajar yang diharapkan pada jenjang pendidikan yang sedang ditempuhnya. Artinya, apabila para mahasiswa menggunakan potensi yang dimilikinya secara optimal, dan memenuhi tuntutan akademik yang telah ditentukan, harapannya adalah dapat mencapai prestasi belajar secara optimal. Prestasi akademik berkaitan erat dengan pendidikan dan belajar. Pendidikan yang diberikan di dalam perguruan tinggi merupakan pendidikan formal, yang diartikan sebagai proses kegiatan terencana dan terorganisir, yang terdiri atas kegiatan mengajar dan belajar. Kegiatan ini bertujuan menghasilkan perubahan-perubahan positif dalam diri mahasiswa yang sedang menuju kedewasaan (Winkel, 1983).

Proses belajar mahasiswa merupakan keadaan yang kompleks karena melibatkan faktor-faktor yang mempunyai potensi untuk mempengaruhi interaksi belajar-mengajar. Faktor internal yaitu tingkat kecerdasan yang meliputi kemampuan belajar dan cara belajar, motivasi belajar yang terdiri dari sikap, perasaan dan minat belajar, serta kondisi kesehatan fisik. Sedangkan faktor eksternal yaitu sistem yang mengatur proses belajar, interaksi pengajar dan siswa dalam hal ini mahasiswa dan interaksi antar mahasiswa serta faktor situasional (Winkel, 1996). Untuk faktor eksternal, perguruan tinggi telah secara sistematis merencanakan dan mengorganisir dalam melaksanakan kegiatan mengajar dan belajar sehingga mampu memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh Departemen Pendidikan Tinggi. Kondisi yang baik pada faktor eksternal, akan menunjang kegiatan belajar mahasiswa. Sedangkan, apabila faktor internal semuanya baik kondisi ini akan lebih menguntungkan mahasiswa karena taraf kecerdasan berperan terhadap taraf prestasi belajar, motivasi belajar lebih berperan terhadap semangat dan gairah belajar mahasiswa serta ditunjang oleh daya tahan tubuh dan kondisi perasaan yang baik. Faktor internal mahasiswa mempunyai peran penting dan perlu mendapatkan perhatian utama, sehingga lebih memudahkan untuk meramalkan taraf keberhasilan belajar mereka.

Mahasiswa juga mempunyai harapan untuk mampu menggunakan potensinya secara optimal sehingga mereka mampu mengikuti perkuliahan, mencatat materi kuliah, memahami materi kuliah, membuat tugas dan mengikuti ujian dengan baik. Tetapi seiring dengan proses belajar tersebut, terdapat mahasiswa yang mengalami hambatan sehingga mereka merasa kesulitan untuk mewujudkan harapannya (Winkel, 1996).

Beberapa faktor yang menghambat proses belajar menurut Winkel (1996) adalah faktor kesehatan, seberapa sehat seseorang, apakah proses belajarnya terhambat karena kondisi kesehatannya? Faktor kecerdasan yang mencakup kemampuan berpikir untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Faktor motivasi atau daya juang merupakan faktor daya penggerak dalam diri seseorang yang akan mendorong dan memberi arah pada kelangsungan kegiatan belajar tersebut sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai dan faktor pengolahan perasaan secara khusus akan berperan terhadap motivasi belajar.

Faktor relasi sosial, bagaimana cara seseorang membina relasi dengan teman temannya serta bagaimana kedalaman relasinya. Bagi mahasiswa hal ini menjadi penting mengingat mahasiswa berada pada tahap perkembangan masa dewasa awal, pada masa ini peran teman menjadi berarti dan akan mempengaruhi prestasi studinya. Faktor lainnya adalah fasilitas yang tersedia untuk menunjang kegiatan belajar seseorang baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Fasilitas yang memadai akan lebih memungkinkan untuk meningkatkan motivasi belajar. Selanjutnya adalah faktor pengembangan diri, seberapa besar keinginan seseorang untuk mengembangkan diri melalui kegiatan-kegiatan yang diadakan baik di lingkungan ataupun diluar lingkungan sekolah (Winkel, 1996).

Jika menilik hambatan pada faktor kecerdasan, mahasiswa yang telah mengikuti kuliah pada salah satu fakultas di perguruan tinggi adalah mereka yang memiliki taraf kecerdasan yang memadai, setidaknya memenuhi kriteria yang ditetapkan oleh setiap fakultas pada perguruan tinggi tersebut. Taraf kemampuan ini diketahui melalui hasil nilai Ujian Saringan Masuk (USM) mahasiswa. Mereka yang lulus USM diprediksikan mampu mengikuti dan menyelesaikan kuliah dengan prestasi baik dan tepat waktu. Pada kenyataannya setelah mereka mengikuti perkuliahan, dari pengamatan peneliti terhadap mahasiswa terdapat kelompok mahasiswa yang mampu mengoptimalkan potensinya dan sebaliknya terdapat pula kelompok mahasiswa yang kurang mampu mengoptimalkan potensinya. Hal ini ditunjang oleh pendapat Lanvin (Gage and Berliner, 1984) menyatakan bahwa korelasi antara inteligensi dan prestasi akademik adalah sebesar 0,5. Artinya, inteligensi sebagai potensi intelektual hanya merupakan salah satu prediktor yang cukup signifikan terhadap pencapaian prestasi akademik. Kenyataan ini menuntun pemikiran bahwa

ada faktor lain yang mempunyai kontribusi dalam mengoptimalkan pencapaian prestasi belajar mahasiswa.

Pada tahun 2004, unit yang mendukung pengembangan diri mahasiswa (*Maranatha Student Development Center*) melakukan survei mengenai hambatan-hambatan yang dirasakan selama mengikuti perkuliahan dan juga faktor-faktor yang menghambat pembelajaran, berdasarkan teori Winkel (1996). Survei dilakukan terhadap 63 mahasiswa Fakultas Psikologi yang mempunyai IPK di bawah 2.00. Mahasiswa memberikan urutan prioritas yang menunjukkan derajat keterhambatan pada setiap faktor. Urutan satu menunjukkan faktor yang paling menghambat sedangkan urutan tujuh menunjukkan faktor yang paling tidak menghambat. Dari hasil pengolahan data diperoleh tiga faktor yang perlu mendapat perhatian utama yaitu faktor perasaan, daya juang atau motivasi dan faktor fisik mahasiswa.

Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami masalah dalam mengelola perasaannya, kurangnya daya juang dan kondisi fisik yang kurang menunjang proses belajar mereka. Dengan demikian mereka menjadi kurang mampu mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Mereka merasa ada mata kuliah yang kurang menyenangkan karena materinya banyak dan sulit dipahami, keadaan ini membuat mereka menjadi malas untuk mengikuti kuliah, malas belajar dan tidak mengerjakan tugas tugasnya. Mereka juga merasa putus asa untuk menempuh lagi mata kuliah yang sama apabila sudah dua kali gagal dalam ujian. Kondisi fisik yang kurang menunjang untuk melakukan aktivitas aktivitas yang melibatkan stamina, mereka merasakan kelelahan.

Menurut Bandura (2002), pembentukan penghayatan akan *self efficacy* merupakan kontributor yang sangat penting dalam pencapaian kemampuan yang optimal dalam keberhasilan seseorang. Demikian pula pada mahasiswa UKM saat mengikuti melakukan presentasi atau *public speaking*, mereka membutuhkan keyakinan akan kemampuan untuk menyampaikan presentasi atau *public speaking* dengan baik.

Setiap periode perkembangan membawa serta tantangan baru tersendiri dalam keyakinan akan kemampuan diri seseorang. Sebagai mahasiswa, dituntut belajar untuk bertanggung jawab penuh terhadap perkembangan bagi dirinya sendiri. Mahasiswa diharapkan belajar untuk mengatasi berbagai tuntutan yang timbul dari kemitraan jangka panjang, prestasi dalam bidang akademis dan karir di bidang pekerjaan. Seseorang akan memperluas dan memperkuat penghayatan tentang keyakinan akan kemampuan dirinya dengan belajar bagaimana mereka mengatasi dengan sukses masalah masalah yang secara

potensial sulit, karena sekolah adalah agen untuk menanamkan *cognitive self efficacy* (Bandura, 2002).

Ketika mahasiswa dihadapkan pada rintangan dan pengalaman kegagalan dalam menyampaikan presentasi atau *public speaking*, mahasiswa yang ragu akan kemampuan dirinya akan menurunkan usaha mereka dan mudah menyerah. Mahasiswa tersebut akan menghindari materi presentasi yang banyak dan menganggapnya sebagai suatu ancaman. Mereka menganggap kegagalan terjadi karena kurangnya kemampuan diri. Sedangkan mahasiswa yang mempunyai keyakinan kuat pada kemampuan dirinya akan menunjukkan usaha yang lebih besar lagi ketika mereka gagal dalam menghadapi tantangan. Mahasiswa tersebut menganggap tugas-tugas sulit sebagai suatu tantangan daripada sebagai suatu ancaman dan menganggap kegagalan terjadi karena kurangnya usaha serta pengetahuan yang mereka peroleh. Kegigihan yang kuat berperan dalam pencapaian prestasinya.

Menurut Bandura (2002) keyakinan mengenai kemampuan diri seseorang dapat dikembangkan secara kognitif melalui empat sumber pembentuk *self efficacy*. Pertama, pengalaman keberhasilan atau kegagalan melalui usahanya saat menghadapi kesulitan. Demikian halnya dengan mahasiswa dalam menginterpretasikan keberhasilan dan kegagalannya pada saat menyampaikan presentasi. Kedua, melalui pengamatan terhadap keberhasilan atau kegagalan orang yang memiliki karakteristik mirip dengan dirinya. Semakin mirip karakteristik model dengan diri mahasiswa semakin meningkatkan keyakinan bahwa dirinya juga akan mampu atau kurang mampu menyampaikan presentasi. Sumber ketiga, persuasi secara verbal dari lingkungan atau orang-orang yang signifikan mengenai kemampuannya. Mahasiswa akan lebih yakin atau kurang yakin akan kemampuannya untuk menyampaikan presentasi karena persuasi orang yang signifikan. Terakhir, melalui cara untuk mengurangi stres dan bagaimana seseorang mampu mengubah kondisi emosional yang negatif serta mengubah kesalahan interpretasi terhadap kondisi fisiknya. Mahasiswa yang mampu mengubah ketergugahan afektif dan kondisi fisik dengan menginterpretasikan sebagai fasilitator yang memberi energi saat menyampaikan presentasi akan meningkatkan keyakinan dalam memberikan sebuah presentasi.

Berdasarkan uji coba modul yang dilakukan terhadap mahasiswa angkatan 2007 Fakultas Psikologi UKM yang memiliki derajat *academic self-efficacy* yang rendah, modul ini telah berhasil meningkatkan derajat *academic self-efficacy* yang mereka miliki melalui suatu program pelatihan yang dirancang berdasarkan sumber-sumber yang membentuk *self efficacy*. Pelatihan merupakan suatu pengembangan diri melalui prinsip-prinsip belajar yang memadukan stimulasi lingkungan untuk memperkuat faktor internal mahasiswa. Sesuai

dengan *Social Learning Theory*, proses belajar dilakukan melalui belajar dari pengalaman berinteraksi dengan orang lain dalam lingkungan (Bandura, 1977).

II. Metodologi

Tehnik yang digunakan adalah *one-group design, pre and post test*. Penelitian dilakukan pada satu kelompok mahasiswa, dengan pengukuran yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Campbell, 1963). Perlakuan yang diberikan pada penelitian ini adalah pelatihan *Academic Self-Efficacy* yang disesuaikan dengan hasil *assessment* dari *Self-Efficacy* dalam kemampuan memberikan presentasi pada mahasiswa angkatan 2007 Fakultas Psikologi UKM.

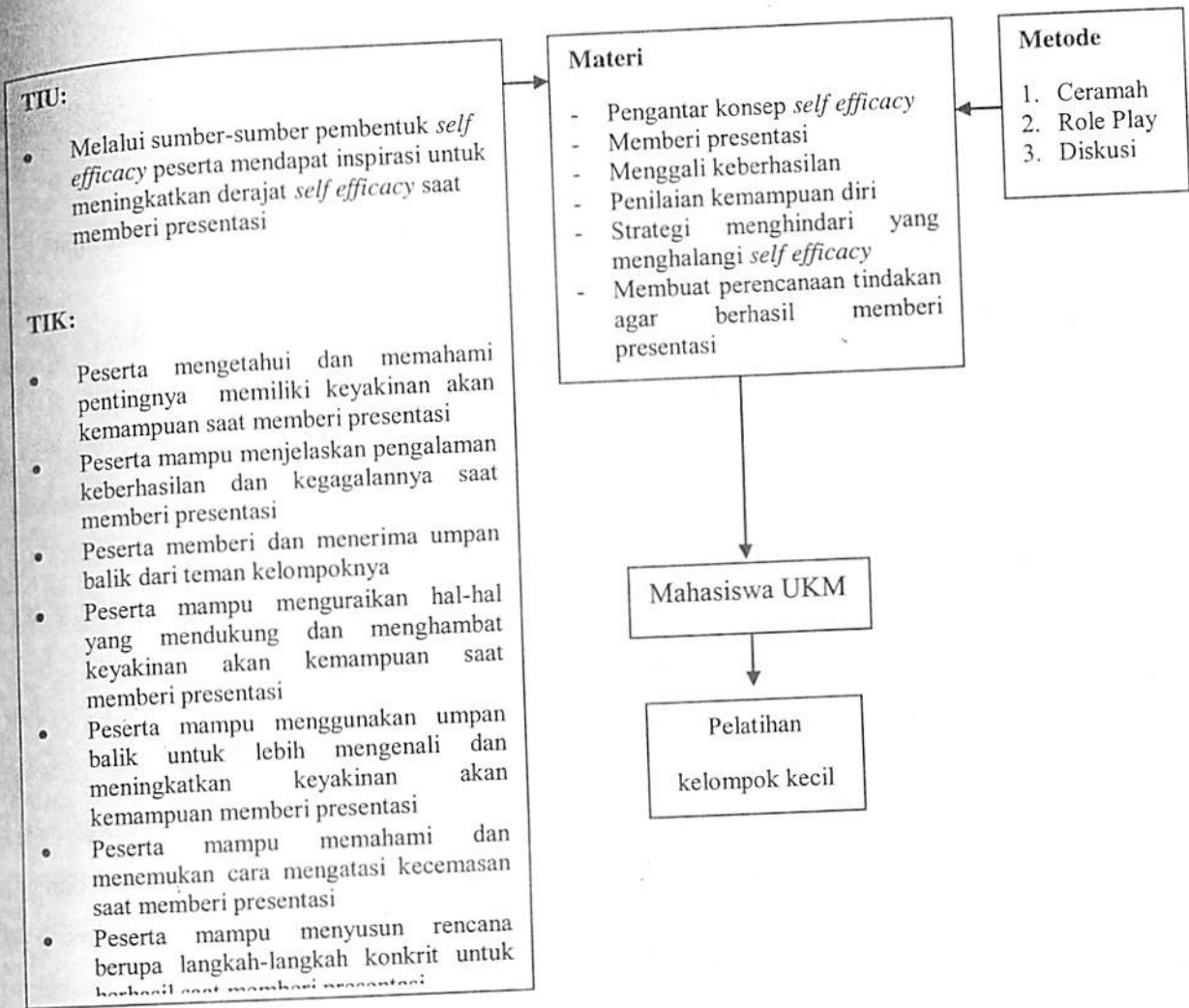
Modul Pelatihan *Academic Self-Efficacy*

Pelatihan *Academic Self-Efficacy* merupakan seperangkat bentuk kegiatan yang memanfaatkan anggota kelompok dan fasilitator untuk membantu mahasiswa yang memiliki derajat *self-efficacy* rendah terhadap kegiatan presentasi dan *public speaking*, agar menunjukkan perubahan ke arah peningkatan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki saat presentasi dan *public speaking*.

Pelatihan *Academic Self-Efficacy* merupakan kegiatan yang tujuannya mengacu pada sumber-sumber yang membentuk *self-efficacy*, yaitu meliputi:

- Seberapa besar kemampuan peserta pelatihan memahami pentingnya keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dalam presentasi dan *public speaking*.
- Seberapa besar pemahaman peserta pelatihan pada pengertian *self-efficacy* dan sumber-sumber pembentuknya.
- Seberapa tepat peserta pelatihan mampu menjelaskan secara spesifik, baik faktor-faktor yang mendukung maupun faktor-faktor yang menghambat *self-efficacy* pada saat presentasi dan *public speaking*.
- Seberapa mampu peserta pelatihan memanfaatkan umpan balik yang diberikan oleh peserta lain dan fasilitator.
- Seberapa paham peserta pelatihan untuk melakukan relaksasi pernafasan, sebelum presentasi dan *public speaking*.
- Seberapa tepat peserta pelatihan mampu menyusun rencana untuk kegiatan presentasi dan *public speaking*, menjabarkan dalam langkah-langkah konkrit dan spesifik; yang meliputi: mempersiapkan waktu mempelajari materi presentasi dan menyampaikan presentasi.

Bagan 1 Metode Pelatihan



Keurutan sesi pelatihan *Academic Self-Efficacy*:

Sesi 1:

Ceramah

Evaluasi Sesi 1

Menandatangani lembar Kontrak Belajar

Sesi 2:

Role Play presentasi

Debrief mastery experiences

Debrief vicarious experiences

Debrief verbal persuasion

Debrief physiological dan affective state

Mengisi Lembar Kerja Peserta

Evaluasi Pelatihan

Sesi 3:

Role Play presentasi
Action Plan

Metode Analisis

Analisis data menggunakan *statistic nonparametric*, Wilcoxon Test untuk uji beda derajat *Self-efficacy* saat memberi presentasi antara sebelum dengan sesudah pelatihan.

- H_0 : Tidak terdapat peningkatan derajat *self-efficacy* saat memberi presentasi setelah diberikan pelatihan *Academic Self-Efficacy* kepada mahasiswa angkatan 2007 fakultas Psikologi UKM yang memiliki derajat *self-efficacy* rendah saat memberi presentasi.
- H_i : Terdapat peningkatan derajat *self-efficacy* saat memberi presentasi setelah diberikan pelatihan *Academic Self-Efficacy* kepada mahasiswa angkatan 2007 fakultas Psikologi UKM yang memiliki derajat *self-efficacy* rendah saat memberi presentasi

III. Hasil Penelitian

Tabel I Hasil Uji Statistik Wilcoxon pada Skor *Self Efficacy* pada Kelompok *Pre -Test* dan *Post-Test*

Nilai T-hitung	1
T-tabel	8, dengan taraf kepercayaan 95%
Kriteria uji	Tolak H_0 jika $T_{hitung} < T_{tabel}$
Hasil pengujian	H_0 Ditolak dan H_i diterima, artinya terdapat perbedaan derajat <i>Self Efficacy</i> sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan berupa pelatihan <i>Academic Self Efficacy</i> pada kelompok responden

Pada tabel di atas, terlihat perbedaan yang signifikan antara skor total *Self Efficacy* sebelum dan sesudah pelatihan. Adapun, hasil pengujian statistik yang menggunakan Wilcoxon Signed Pair Test menunjukkan *Tcritical value*: 8, yang lebih besar dari *Thitung* : 1, hal ini berarti *Thitung* lebih kecil dari *Ttabel*. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_i diterima pada tingkat signifikansi 95%. Artinya, derajat *Self Efficacy* sebelum dan sesudah pelatihan mengalami peningkatan yang berarti, sehingga dapat dikatakan bahwa pelatihan *Academic Self Efficacy* dapat meningkatkan keyakinan mahasiswa saat memberi presentasi.

Tabel II Perubahan Derajat *Self-Efficacy*

Perubahan derajat <i>Academic Self Efficacy</i>	Jumlah responden
Meningkat	9 90%
Menurun	1 10%
Jumlah	10 100%

Pada tabel diatas, diperoleh keterangan bahwa 90% responden memperoleh skor total lebih tinggi setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *Academic Self Efficacy*. Artinya, terdapat sembilan responden yang mengalami peningkatan keyakinan saat memberi presentasi. Selebihnya, 10% responden memperoleh skor total lebih rendah setelah diberi pelatihan *Academic Self Efficacy*, artinya hanya terdapat seorang responden yang mengalami penurunan keyakinan untuk memberi presentasi

IV. Pembahasan

Berdasarkan hasil yang tertera bagian III diperoleh informasi bahwa terdapat peningkatan derajat *self efficacy* saat memberi presentasi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pelatihan *Academic Self Efficacy*. Hasil uji hipotesis menyatakan terdapat perbedaan derajat *self efficacy* saat memberi presentasi pada sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pelatihan *Academic Self Efficacy*. Hal ini berarti terdapat pengaruh pelatihan *Academic Self Efficacy* terhadap kelompok peserta pelatihan. Kondisi ini terlihat pada 90% dari 10 peserta pelatihan mengalami peningkatan derajat *self efficacy* dalam memberi presentasi setelah memperoleh pelatihan *Academic Self Efficacy* dan 10% peserta pelatihan mengalami penurunan. Gambaran perbedaan pada tiap peserta menunjukkan adanya proses belajar individual selama mengikuti pelatihan *Academic Self Efficacy*.

Melalui hasil evaluasi dapat digambarkan bahwa keempat sesi dalam pelatihan *Academic Self Efficacy* dapat menyentuh baik aspek kognitif, afektif maupun konatif. Dari paduan ketiga aspek tersebut dapat diperoleh bayangan situasi bahwa pada saat pelatihan materi yang diserap peserta diolah secara kognitif dan afektif yang selanjutnya memperkuat niat peserta untuk sungguh-sungguh mengikuti kegiatan pelatihan *Academic Self Efficacy*. Kondisi ini menunjukkan telah terjadi interaksi timbal balik antara faktor dalam diri peserta dengan lingkungan yang merupakan faktor penting dalam perkembangan *self efficacy beliefs* (Bandura, 1977)

V. Simpulan dan Saran

Dari hasil dan pembahasan tentang pengaruh pelatihan *Academic Self-Efficacy* yang diujicobakan pada mahasiswa angkatan 2007 Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha di Bandung terdapat beberapa Simpulan sebagai berikut.

- Setelah mengikuti pelatihan *Academic Self Efficacy*, derajat *self efficacy* meningkat pada sebagian besar peserta pelatihan.
- Pelatihan *Academic Self Efficacy* mengajak peserta belajar untuk mengintegrasikan proses mengalami, memahami dan menghayati secara efektif *mastery experiences*, *vicarious experiences*, *verbal persuasion* serta *physiological* dan *affective states*. Melalui proses ini *efficacy* peserta makin meningkat.
- Pengolahan pada *mastery experiences* saat pelatihan membuat peserta menyadari dan menghayati dirinya serta mampu membuat *self appraisal* secara lebih akurat dalam memberi sehingga memicu peserta mengembangkan keyakinannya.
- Pengolahan pada *vicarious experiences* saat pelatihan membuat peserta belajar cara-cara untuk mampu berhasil dan membayangkan keberhasilan seperti keberhasilan teman-temannya.
- Pengolahan pada *verbal persuasion* pada saat pelatihan membuat peserta meningkatkan penghayatan mengenai keyakinan terhadap kemampuannya dan lebih berusaha untuk berhasil.
- Pengolahan pada sumber *physiological* dan *affective states*, saat pelatihan membuat peserta mampu mengolah rasa lelah, sakit, cemas dan tegang menjadi suatu motivator bagi dirinya untuk mengerahkan usahanya dalam presentasi.
- Peningkatan derajat *self efficacy* dalam memberi presentasi terungkap dalam peningkatan keyakinan untuk menentukan pilihan yang dibuat, usaha, daya tahan dan penghayatan perasaan pada waktu memberi presentasi.

Berdasarkan hasil uji coba tersebut, dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

Saran kepada Fakultas:

- Pelatihan *Academic Self Efficacy* dapat dijadikan salah satu alternatif pengembangan diri mahasiswa Fakultas Psikologi untuk meningkatkan derajat *self efficacy*.

- Pelatihan *Academic Self Efficacy* dapat dijadikan salah satu alternatif pengembangan diri mahasiswa Fakultas Psikologi untuk meningkatkan derajat *self efficacy* pada mata kuliah praktikum lain atau matakuliah yang menuntut keterampilan presentasi.

Saran kepada Maranatha Student Development Center:

- Pelatihan ASE menjadi salah satu alternatif untuk pengembangan diri mahasiswa Universitas Kristen Maranatha yang mengalami masalah keyakinan diri terutama pada saat dituntut untuk mempresentasikan suatu materi.

VI. Daftar Pustaka

- Bandura, Albert. 1977. *Social Learning Theory*. Prentice-Hall, Inc., New Jersey
- Bandura, Albert. 2002. *Self Efficacy : The Exercise of Control*. New York : W.H. Freeman and Company
- Fuhrmann, Barbara Schneider. 1990. *Adolescent, Second Edition*. A Division of Scott, Foresman and Company, Illinois
- Gage & Berliner. 1984. *Educational Psychology 3rd edition*. Boston : Houghton Mifflin Company
- Kirkpatrick, Donald L. 1998. *Evaluating Training Programs, 2nd edition*. San Fransisco: Berret – Koehler Publishers. Inc.
- Mel, Silberman, Auerbach, Caroe. 1990. *Active Training Gold*. Lexington Books and Imprint of Macmillan, Inc.
- Santrock, John W. 1998. *Adolescence. Amerika: The MCGraw-Hill Companies, Inc.*
- Winkel, W. S. 1983. Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar. Jakarta: PT Gramedia
- Winkel, W. S. 1996. Psikologi Pengajaran. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia